

स्कैफॉइड फ्रैक्चर

स्कैफॉइड फ्रैक्चर कलाई के अंगूठे वाली तरफ़ की एक छोटी हड्डी का टूटना है, जो आम तौर पर फैले हुए हाथ के बल गिरने के बाद होता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

स्कैफॉइड फ्रैक्चर (कलाई की एक छोटी हड्डी का टूटना) आम तौर पर तब होता है जब आप फैले हुए हाथ पर गिरते हैं, या खेल के दौरान। स्कैफॉइड आपकी कलाई की अंगूठे वाली तरफ़, अंगूठे के आधार के ठीक नीचे एक छोटी हड्डी है। यह फ्रैक्चर अक्सर खड़े-खड़े, यानी कम ऊँचाई से गिरने पर होता है, हालांकि पुरुषों में यह ज़्यादातर किसी ज़ोरदार टक्कर के बाद होता है, जैसे खेल या कार दुर्घटना में। कुछ लोगों को चोट लगने के पल एक तेज़ दर्द के अलावा कुछ भी महसूस नहीं होता।

चोट लगते ही आपकी कलाई की अंगूठे वाली तरफ़ दर्द होता है। उस तरफ़ सूजन और नील पड़ना (चोट का नीला निशान) हो सकता है। अंगूठे के आधार के ठीक नीचे की जगह, एक छोटा गड्ढा जिसे एनाटॉमिकल स्नफ़बॉक्स कहते हैं, अक्सर दबाने पर दुखती है। आपकी कलाई जकड़ी हुई लग सकती है, और उसे पूरा मोड़ने, उस पर टिकने, या आखिरी हद तक मुड़ी हुई स्थितियों में उस पर भार डालने में दर्द हो सकता है। अंगूठे और तर्जनी को आपस में दबाकर चुटकी बनाने, या अंगूठे की लंबाई की दिशा में उस पर दबाव डालने से भी दर्द हो सकता है।

ये लक्षण हैरानी की हद तक हल्के हो सकते हैं। उस गड्ढे में सूजन थोड़ी-सी हो सकती है, और कुछ लोग कलाई को अब भी इतनी अच्छी तरह हिला पाते हैं कि उन्हें लगता है यह सिर्फ़ मोच है। स्कैफॉइड फ्रैक्चर के छूट जाने का यह एक कारण है। 30% से 40% तक फ्रैक्चर पहले एक्स-रे में नहीं दिखते, और कुछ की पुष्टि तभी होती है जब कलाई की दोबारा जांच और इमेजिंग (स्कैन) की जाती है, ज़्यादातर चोट के 10 से 14 दिन बाद।

पहले कुछ दिनों से लेकर सप्ताहों तक, दर्द आम तौर पर शुरुआत में सबसे ज़्यादा होता है। कलाई हिलाने, पकड़ने, या उस हाथ के सहारे कुर्सी से धक्का देकर उठने में दर्द होगा। पहले कुछ दिनों में रात को दर्द होना आम है। हड्डी जुड़ना शुरू होने पर दर्द आम तौर पर कम हो जाता है, हालांकि अंगूठे के नीचे उस गड्ढे को छूने पर दर्द दूसरे सप्ताह तक बना रह सकता है।

अगर आपके लक्षण कम नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बिगड़ रहे हैं, रात को आपको नींद से जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं या किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। अगर आप क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

स्कैफ़ॉइड आपकी कलाई की अंगूठे वाली तरफ़ एक छोटी, मुड़ी हुई हड्डी है। यह खुद कलाई के जोड़ के अंदर होती है, और उन छोटी हड्डियों की दो पंक्तियों को आपस में जोड़ती है जिनसे आपकी कलाई बनती है। इसे रेलगाड़ी के अगले और पिछले हिस्से को जोड़ने वाली कड़ी की तरह समझें: जब यह साबुत होती है, तो दोनों आधे हिस्से एक साथ आसानी से मुड़ते और सीधे होते हैं। जब यह टूट जाती है, तो आपकी कलाई के दोनों आधे हिस्से एक-दूसरे से बेमेल होकर हिलने लग सकते हैं।

ज़्यादातर फ्रैक्चर हड्डी के बीच के हिस्से के आर-पार होते हैं, जिसे वेस्ट (कमर) कहते हैं। गिरने पर जब आपकी कलाई ज़ोर से पीछे की ओर मुड़ती है, तो हड्डी पर सबसे ज़्यादा मोड़ने वाला बल इसी जगह पड़ता है। लगभग 70% से 80% स्कैफ़ॉइड फ्रैक्चर वेस्ट पर होते हैं। बाकी फ्रैक्चर आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) के ज़्यादा पास या आपके अंगूठे के ज़्यादा पास होते हैं।

इस हड्डी की खून की सप्लाई असामान्य है। खून इसमें दूर वाले सिरे से, आपके अंगूठे के पास से, अंदर आता है और हड्डी में उलटी दिशा में बहता है। फ्रैक्चर से हड्डी के उस टुकड़े की यह सप्लाई कट सकती है जो आपकी अग्रबाहु के ज़्यादा पास है। खून के बिना उस टुकड़े को जुड़ने में मुश्किल होती है। इसीलिए फ्रैक्चर कहां है, यह इतना मायने रखता है, और इसीलिए कुछ फ्रैक्चर का इलाज दूसरों से अलग तरह से किया जाता है, भले ही वे एक्स-रे में एक जैसे दिखें।

हड्डी वापस आपस में जुड़कर ठीक होती है, ठीक वैसे ही जैसे टूटी हुई बांह जुड़ती है। फ्रैक्चर के आर-पार नई हड्डी बनती है, जब तक दोनों टुकड़े फिर से एक नहीं हो जाते। लेकिन ऐसा होने के लिए टुकड़ों को स्थिर रखा जाना चाहिए और उन्हें अच्छी तरह खून मिलना चाहिए। अगर फ्रैक्चर अपनी जगह से खिसक गया है, या अगर कलाई का इस्तेमाल करते समय दोनों टुकड़े एक-दूसरे पर हिलते हैं, तो हड्डी शायद न जुड़े। अगर वह नहीं जुड़ती, तो सालों में कलाई धीरे-धीरे घिस सकती है, क्योंकि हड्डियों की दोनों पंक्तियां बेमेल होकर काम करती रहती हैं।

संक्षेप में यांत्रिक समस्या यही है: एक ऐसे जोड़ में टूटी हुई जोड़ने वाली कड़ी, जो जोड़ उसी कड़ी पर निर्भर है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा, जो माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के सर्जन हैं, इलाज को आपकी विशेष चोट के अनुसार चुनते हैं। कुछ स्कैफ़ॉइड फ्रैक्चर बिना ऑपरेशन के अच्छी तरह जुड़ जाते हैं, और कुछ को चोट के कुछ ही समय बाद सर्जरी की ज़रूरत होती है, इसलिए बिना देर किए जांच करवाना ज़रूरी है। हम देखते हैं कि फ्रैक्चर कहां है, क्या टुकड़े अपनी जगह से खिसक गए हैं, और काम और खेल के लिए आपके हाथ को क्या-क्या करना होता है। मरीज़ आम तौर पर अपने जीपी के रेफ़रल से हमारे क्लिनिक में आते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट पाने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा।

अगर आपका फ्रैक्चर स्थिर है या मुश्किल से खिसका है, तो प्लास्टर (कास्ट) या स्प्रिंट अक्सर सही विकल्प होता है। यह जुड़ने के दौरान हड्डी को स्थिर रखता है, और बीच-बीच में दोबारा इमेजिंग करके हम जांचते हैं कि हड्डी जुड़ रही है या नहीं। जिन फ्रैक्चर का पता चोट के 6 महीने के भीतर चल जाता है, वे सिर्फ़ प्लास्टर से भी जुड़ सकते हैं, भले ही निदान देर से हुआ हो। हड्डी जुड़ जाने के बाद, एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) कदम-दर-कदम आपको फिर से हिलाने-डुलाने की ओर ले जाते हैं। प्रमाणों से एक सावधानी: पहले महीने के भीतर ली गई सूजन कम करने वाली दर्द की गोलियों (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) को हड्डी के न जुड़ने की ज़्यादा संभावना से जोड़ा गया है, इसलिए हम आपसे ऐसी दर्द-निवारक दवाओं के बारे में बात करेंगे जो हड्डी जुड़ने में रुकावट न डालें।

कुछ चोटों में सर्जरी की सलाह शुरुआत से ही दी जाती है, किसी आखिरी विकल्प के रूप में नहीं। हड्डी के उस सिरे के पास के फ्रैक्चर, जो आपकी अग्रबाहु के सबसे पास है, अक्सर प्लास्टर में नहीं जुड़ते, और ऑपरेशन से वे कहीं ज़्यादा भरोसेमंद तरीके से जुड़ते हैं। जिन फ्रैक्चर में टुकड़े खिसक गए हैं, या जहां हड्डी अस्थिर है, उनका इलाज भी सर्जरी से किया जाता है, ताकि जुड़ने के दौरान टुकड़े सही जगह पर टिके रहें। एक छोटा स्क्रू (पेंच) हड्डी को अंदर से स्थिर रखता है, जिससे कुछ लोग प्लास्टर पहनना जल्दी बंद कर पाते हैं और जल्दी

काम पर लौट पाते हैं, औसतन लगभग 7 सप्ताह पहले। बाकी लोगों के लिए यह फैसला सच में आप और हम मिलकर करते हैं: स्थिर फ्रैक्चर प्लास्टर में जुड़ सकता है, लेकिन इसका मतलब है प्लास्टर में ज़्यादा सप्ताह और काम पर धीरे लौटना, और सर्जरी के अपने छोटे जोखिम होते हैं। आप और हम मिलकर इन फ़ायदों और नुकसानों को तौलते हैं।

आप कोई भी रास्ता चुनें, पहले कुछ सप्ताह एक जैसे ही रहते हैं। जब हड्डी जुड़ना शुरू करती है, तब दर्द-निवारक दवाएं आपको आराम में रखती हैं। कलाई को सुरक्षित रखने का मतलब है उसे स्थिर रखने की योजना का ध्यान से पालन करना, क्योंकि टूटे टुकड़ों के बीच की हलचल ही हड्डी को जुड़ने से रोकती है। एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन में रूबी ड्रिल के साथ हैंड थेरेपी सही चरण पर शुरू होती है, जब हड्डी का जुड़ना पर्याप्त रूप से सुरक्षित हो जाता है। वे आपकी एक्सरसाइज़ तय करती हैं और आपको जिस भी स्ट्रिंट की ज़रूरत हो, उसे बनाती हैं। अगर आपके लक्षण कम नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बिगड़ रहे हैं, रात को आपको नींद से जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें।

क्या उम्मीद करें

हड्डी का जुड़ना इस बात पर निर्भर करता है कि फ्रैक्चर कहां है और इलाज कितनी जल्दी शुरू होता है। चोट के 4 सप्ताह के भीतर इलाज किए गए फ्रैक्चर बाद में इलाज किए गए फ्रैक्चर की तुलना में ज़्यादा भरोसेमंद तरीके से जुड़ते हैं, और चोट के 31 दिन से ज़्यादा बाद इलाज किए गए फ्रैक्चर के न जुड़ने की संभावना ज़्यादा होती है। प्लास्टर में हड्डी को स्थिर रखा जाता है, जबकि फ्रैक्चर के आर-पार नई हड्डी बनती है। सर्जरी में एक छोटा स्क्रू टुकड़ों को अंदर से साथ पकड़कर रखता है, और कुछ लोग प्लास्टर पहनना जल्दी बंद कर पाते हैं और औसतन लगभग 7 सप्ताह पहले काम पर लौट आते हैं। जो स्थिर फ्रैक्चर मुश्किल से खिसके हैं, उनमें दोनों रास्तों से ऐसी कलाई मिल सकती है जो अच्छी तरह काम करे, और लंबे समय में किसी एक का दूसरे पर कोई साबित फ़ायदा नहीं है।

दोनों ही रास्तों में पहले कुछ सप्ताह लगभग एक जैसे होते हैं। आपकी कलाई को सुरक्षित रखा जाता है, दर्द धीरे-धीरे कम होता है, और आप हाथ पर भार डालने से बचते हैं। जैसे-जैसे हड्डी जुड़ती है, एक हैंड थेरेपिस्ट कदम-दर-कदम आपको फिर से हिलाने-डुलाने और पकड़ने की ओर ले जाते हैं। ज़्यादातर लोग भारी काम पर लौटने से पहले रोज़मर्रा के कामों पर लौट आते हैं। खेल सबसे आखिर में आता है, जब हड्डी जुड़ने की पुष्टि हो जाए और ताकत लौट आए। अगर हड्डी जुड़ जाती है, तो लगभग सभी कलाईयों का नतीजा अच्छा होता है, भले ही हड्डी थोड़े बदले हुए आकार में जुड़े।

सबसे बड़ी समस्या जो हो सकती है, वह है हड्डी का धीरे जुड़ना या न जुड़ना, जिसे नॉनयूनियन (हड्डी का न जुड़ना) कहते हैं। यह सर्जरी से इलाज किए गए 10% से ज़्यादा फ्रैक्चर में होता है, और इसकी संभावना तब ज़्यादा होती है जब इलाज देर से शुरू हो या जब फ्रैक्चर हड्डी के उस सिरे के पास हो जो आपकी अग्रबाहु के सबसे पास है। अगर हड्डी नहीं जुड़ती, तो सालों में कलाई में धीरे-धीरे घिसाव वाला गठिया (आर्थराइटिस) हो सकता है। जिन लोगों के न जुड़े फ्रैक्चर का कभी इलाज नहीं हुआ, उनमें से जिन्हें पांच साल या उससे ज़्यादा पहले चोट लगी थी, उनमें से 97% में गठिया हो चुका था। जुड़ा हुआ फ्रैक्चर फिर से भी टूट सकता है: दर्ज किए गए एक मामले में हड्डी जुड़ने के 7 महीने के भीतर फिर से टूट गई। कलाई को स्थिर रखे जाने के दौरान जकड़न आम है, और हड्डी के पर्याप्त सुरक्षित हो जाने के बाद थेरेपी से यह आम तौर पर बेहतर हो जाती है।

अगर आपके लक्षण कम नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बिगड़ रहे हैं, रात को आपको नींद से जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। अगर आप क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपकी कलाई साफ़ तौर पर टेढ़ी या बेडौल दिख रही है, अगर चोट के ऊपर खुला घाव है, या अगर आपकी उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली पड़ जाती हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। चोट के बाद हाथ में अचानक महसूस होना या हिलना-डुलना बंद हो जाए, तो उसके लिए भी उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

ज़्यादातर स्कैफ़ॉइड चोटों में तस्वीर इससे शांत होती है, और असली जाल यही है। कलाई अब भी हिल सकती है, और सूजन थोड़ी-सी हो सकती है। अगर आपका दर्द कम नहीं हो रहा है, या हड्डी जुड़ने के साथ-साथ सूजन, हिलना-डुलना या पकड़ हर सप्ताह बेहतर नहीं हो रहे हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। जो लक्षण सप्ताहों के साथ बिगड़ते हैं, रात को आपको नींद से जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, उनकी भी ठीक से जांच होनी चाहिए। अगर आप क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।